



Revista Más Salud FacMed, Edición Digital, 2022.
Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma
de México (UNAM).

Cuidado con las bebidas energizantes

Su consumo frecuente puede estar relacionado con ansiedad, ataques de pánico, hipertensión e insomnio.

*Erick Alexis Cortés**

Son consumidas por aquellos que sienten que no tienen suficiente energía y se fatigan con frecuencia. Otros las prefieren más por su sabor dulce. Los anuncios publicitarios recomiendan utilizarlas para reducir el cansancio, eliminar el sueño, mejorar la concentración, el rendimiento académico y atlético.

Las bebidas energizantes utilizan principalmente **dos ingredientes potencialmente energéticos para el cuerpo humano: el azúcar y la cafeína**. Aunque también pueden utilizar otras sustancias como la taurina, vitaminas del complejo B, ginkgo biloba y guaraná. Estas sustancias incrementan el estado de alerta porque interfieren con el proceso biológico del sueño, bloquean los receptores de adenosina y favorecen la liberación de catecolaminas (hormonas producidas por las glándulas suprarrenales como respuesta al peligro y que estimulan la respuesta de lucha o huida).

Además, estimulan el Sistema Nervioso, mejoran los reflejos, incrementan el pulso cardíaco y la circulación sanguínea. Por esta razón, **están contraindicadas en personas que**

tienen problemas de ansiedad, pues sus efectos pueden detonar ataques de pánico, estados de agitación y crisis nerviosas, así como empeorar el insomnio y otros trastornos del sueño.

Las bebidas energizantes también pueden ser perjudiciales para quienes padecen **hipertensión y enfermedades del corazón**, ya que causan vasoconstricción y potencian la actividad cardíaca, lo que puede elevar peligrosamente la presión arterial y provocar ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.

Las personas sanas también pueden presentar estos efectos si exceden la cantidad recomendada de cafeína (400 miligramos al día). Las y los **infantes son más propensos a sufrir una sobredosis**, ya que la cantidad recomendada se reduce a 2.5 miligramos por kilogramo de peso corporal (menos de 50 mg), misma que es muy fácil de exceder si se desconoce la proporción contenida en el envase.

Otros riesgos, más asociados con el consumo frecuente que con la sobredosis, son las **hipervitaminosis**. Además, el alto contenido de azúcar de estas bebidas incrementa las probabilidades de padecer enfermedades asociadas con los altos niveles de glucosa en la sangre, como **diabetes y obesidad**.

Si bien las bebidas energizantes no representan ningún riesgo para la mayoría de las personas, se sugiere que su consumo sea ocasional. Si con frecuencia se presenta fatiga o agotamiento, se recomiendan otras formas naturales y saludables de incrementar la energía, como dormir mejor, hacer más ejercicio y mejorar la alimentación, así como acudir al médico para descartar cualquier patología que pudiera estar afectando el metabolismo.

[Ver artículo en massalud.facmed.unam.mx](http://massalud.facmed.unam.mx)

Bibliografía y fuentes

Entrevista con el Dr. Luis Carlos Faudoa Mendoza, responsable de la CLIA del DPSM.

Zeratsky, Katherine. (2021). ¿Las bebidas energizantes pueden aumentar la energía de una persona? En Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/energy-drinks/faq-20058349>

¡Cuidado con las bebidas energizantes!

Estas bebidas utilizan sustancias como el **azúcar, la cafeína y las vitaminas que incrementan el estado de alerta**, estimulan el Sistema Nervioso, mejoran los reflejos y la respuesta de lucha o huida ante el peligro, potencian el pulso cardíaco y la circulación sanguínea.



Una sobredosis de cafeína puede causar:

- Ataques de pánico ●-----
- Estados de agitación ●-----
- Crisis nerviosas ●-----
- Empeorar el insomnio ●-----
- Elevar la presión arterial ●-----
- Provocar ataques cardíacos ●-----
- Accidentes cerebrovasculares ●-----



No se recomienda que las consuman menores de edad, personas que tienen problemas de insomnio, ansiedad, hipertensión y enfermedades cardíacas.



El consumo frecuente también puede traer problemas como **hipervitaminosis** y un **alto nivel de glucosa** en la sangre, lo que puede conducir a la **diabetes y obesidad**.

Existen otras formas de incrementar la energía, como dormir mejor y hacer más ejercicio. Si la fatiga es frecuente, **se recomienda una revisión médica** para descartar cualquier enfermedad que esté afectando el metabolismo.